



JENESYS 2017

21 世紀東亞青少年大交流計劃

(2017 年 12 月)

學生報告(第 4 組)

主題：香港與日本校園生活之間的異同

第 4 組成員名單

導師

張家業老師 仁濟醫院靚次伯紀念中學

學生

李佩紋	聖保羅男女中學
游浩然	匯知中學
李怡慧	嘉諾撒聖方濟各書院
黃雅穎	香港中國婦女會中學
劉忠科	筲箕灣東官立中學
牛明德	嘉諾撒書院
葉家輝	嶺南中學
吳泓機	慕光英文書院
鄭穎雯	觀塘官立中學
莊詠怡	藍田聖保祿中學
盧穎心	英華女學校
姚洛欣	衛理中學
林頌壹	基督教宣道會宣基中學

引言

我們有幸成為「2017 JENESYS」香港高中生訪日團的代表成員，前往日本參觀學校，並與當地高中學生深入交流，實在是一次難能可貴的機會。我們分別到訪了「東京都立翔陽高中」和「京都府立山城高中」兩所公營高中學校，親身感受日本獨特的校園生活和文化，並從中得到不少啟發，期望藉著這份報告和大家分享我們的所見所聞。

以下將會從學術層面及非學術層面兩方面比較兩地校園生活之間的異同。

學術方面

1.1 科目

日本的高中學生大多數在公開試應考八至九科，而香港的學生就考四科必修科及兩至四個選修科，即六至八科，香港的學生在應考的科目數目上有不少選擇和組合變化。

至於兩地高中生修讀的科目也有些不同。日本學校的科目分成必修(包括：國語、現代社會、數學、理科、保健、體育、音樂、美術、書法、工藝、家政概論等)、選擇必修(在一組科目中必須選擇學習一至二科)、選修(包括：國語、外語、社會、藝術、家政、數學、體育、農業、工業、商業、水產、護理等)三種。

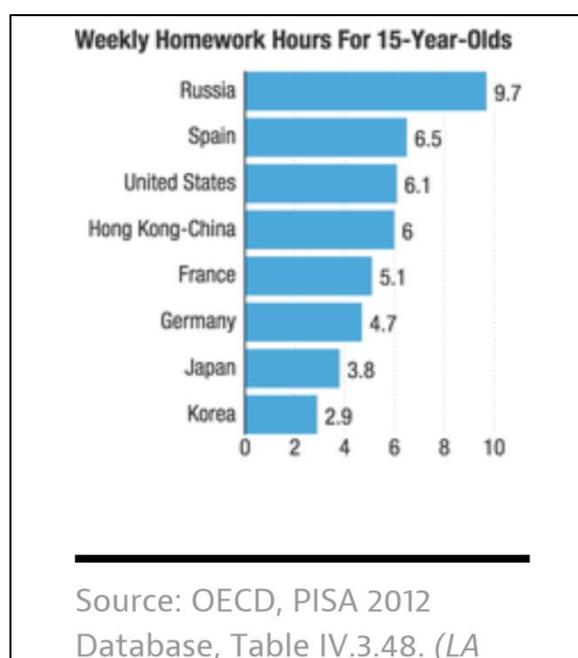
香港的必修科有中文、英文、數學和通識教育，而選修科有新高中科目(歷史、物理、經濟等)及應用學習科目(創意學習、媒體及傳意、服務、應用科學等)及其他語言科目(日文、德文等)。不用考核的科目就有體育、音樂和家政等，課程因應學校而定。

日本的必修課包括了一些非學術的科目，例如書法和工藝，能讓學生有更多元化發展。可是香港的必修科目都是學術性的，以較客觀的方法評分。選修課方面，日本的學生有更多的選擇，而且他們有農業、工業等課程，是香港沒有的。香港的應用學習科目則較特別，例如創意學習和服務科，都是日本沒有的。

1.2 作業及補習

在日本兩次的學校訪問，雖得以體驗日本高中生的課堂，卻沒有充足時間讓我們比較日港兩地的家課。據「經濟合作與發展組織」統計，日本與香港十五歲高中生每星期的功課分別需要 3.8 小時以及 6 小時完成(詳見圖 1)，可見香港學生家課整體上比日本學生多。而兩地學生在面對提升成績問題上也採取了同樣的措施——課外補習。

圖 1



2012 年大約百分之六十的日本學生選擇在「學習塾」或「予備校」補習，除了鞏固課堂知識以及預備大學升學試外，有些學習塾提供非學術性的科目，例如書法、藝術、游泳等；補習風氣在香港亦同樣普及，2012 年香港高中學生的補習率高達百分之七十二，而補習的內容主要根據香港公開考試定制，包括通過操練模擬試題提升答題技巧等；由此可見兩地高中生以及其家庭都十分重視孩子的學業成績，希望通過課外補習提高其公開考試成績以及進入大學的機率。

1.3 教學模式

在日本期間，我們有幸參觀兩所高中學校，了解到他們在課堂上，並不經常使用電子教學，亦甚少使用電子書，老師以課本和講課為主。但是，他們著重互相幫助，學生組成不同溫習小組，取長補短。而在常規課堂上，日本大部分的學校均不是小班教學，每班人數達 35 至 40 人。上課時，老師多按照傳統方式授課，學生安靜專心聽課。



而香港近年提倡 STEM 電子教學，例如使用 iPad 學習，建立科研、機械人隊等，希望科技能融入學習，提倡互動教學，令課堂變得更生動有趣。除此之外，香港亦有推行小班教學，旨在讓老師便能照顧個別學生的需要。

兩個地方的教學模式均有其可取之處，在日本方面，使用電子教學的空間是存在的，這樣能打造一個更生動的學習環境。而香港方面，如果在課堂上能夠有多點互相幫助、扶持的意識，相信也會多一份人情味。

日本高中與香港中學皆是以「老師教導，學生聽課」的傳統模式為主導。不過最近在日本正興起「學生教導，老師輔導」的模式。簡單來說，課堂轉型為由學生講課，而老師僅是在一旁協助該名學生授課和指導其他學生明白其內容。目的是使學生對課題有更為深入的理解，及提升他們的演說能力。

除此之外，日本高中為切合課堂需要，有時候會讓學生在課堂上自行分組，進行「分組學習模式」。當遇到難題可以互相請教，齊心合力解決。這種模式，重視團隊精神，不但可以令學生學習互相取長補短，更能增進學生之間的情誼，一舉兩得。

香港中學的教學模式可謂秉承「老師教導，學生聽課」的傳統。聽着老師講課，學生自己會寫下筆記。然後「溫故而知新」，從筆記簿上的一劃一勾，聯想到更多問題，再加以學習，使學生能夠吸納大量知識。

現在電子教學模式在港盛行，學生手持平板電腦或手提電腦上課並不是奇珍異事。此點有別於日本高中，日本高中課堂並未完全融入電子科技，仍是主要依靠黑板、粉筆等基本授課用具。



研究後，雖然兩地都是以「老師教導，學生聽課」為主導，但可見出兩地新興的教學模式亦各有千秋。日本高中傾向把日本傳統文化的「團結」精神融入教學模式。而香港中學則傾向創新的課堂電子化。

1.4 學校資源

在休憩設施方面，由於日本學校的佔地面積一般較香港為大，所以都會設有不同的地方供給學生作休閒、消遣等活動。



以今次交流的兩間中學為例，分別都設有長桌椅、大草坪、運動場等設施。這些設施讓學生有一個可以閒聊、溫習的地方，也可以作為不同類型活動的場所。這些設施可以照顧到學生的需要，讓學生在忙碌的校園生活中，有一個稍作休息的地方。



在香港方面，由於受土地資源所限，大部分學校都只能提供基本的設施，相對而言功能性較強。相比起日本，香港學校較為重視學業，不利於學生的全面發展。總括而言，日本中學的設施較香港中學更為齊全。

在教學設施方面，日本校園的佔地面積較大，能建設大量供學生學習、或舉行課外活動的地方。

在東京都立翔陽高中，設有多種教室，為學生建立良好的學習環境。例如，學校共有 18 間約容納 24 人的普通課室，演講室 8 間，自修室 2 間，藏書量達 23000 本的圖書館一間，供物理、化學、生物等理科用的實驗室各一間；並設有天文觀測室、外語教學課室、電腦室、家政室、音樂室、美術室、多用途室等。另外，學校有茶道部使用的和室，以及各類運動項目的設施例如體育館、柔道場、劍道場、網球場、泳池等。



以上設施為學生提供了多方面技能發展的機會，讓師生在一个良好的學習環境進行教與學。



與香港比較，香港學校面積一般都比日本的學校小，只有少數能擁有龐大空間。而在空間有限的情況下，多數只設置教學用途的為主的設施，例如課室、圖書館、電腦室等，未有體育館、泳池等佔地龐大的設置。日本校舍較有利培育學生全人發展，而香港則側重於知識教授。

在上課用具方面，日本主要上課用具為傳統書本。電子書在日本還未普及，所以大部分學校並沒有引入電子書系統，縱使日本科技發達，電子書的價格也比較貴，這也是其中一個影響因素。

日本學生主要的上課地點是一般的課室。其間隔和設計跟香港的一樣，部分課室有兩個出口，而所有書包都是放在課室的最後方。面積方面也跟香港的學校差不多。

一些日本特別的課堂及其課堂用具在香港校園是難得一見的，如書法課，日本的學生要用毛筆跟宣紙等。另一方面，在部活(ぶかつ)中，不同的部活會用不同的道具，例如：茶道部會用特定的杯子來製作茶，弓道部會用傳統的弓，劍道部會用竹劍等。

1.5 公開考試

日本學生投考大學需參與兩次考試。第一次考試是全國統一考試——大學入試中心測驗(日文名稱叫「大学入学者選抜大学入試センター試験」)，由獨立行政法人大學入試中心統一舉辦。考試由大學入學考試中心根據日本文部省制定的《高中教學大綱》命題，考試並不分文理科，學生們基本上都要考國語、數學、外語、理科、公民、地理、歷史中 6 門科目，滿分是 900 分。6 門科目再細分成外國語，地理歷史，數學一、數學二，國語，理科一、理科二以及公民等 8 科，而這 8 科底下又分 32 考項。全部考試以選擇題作答，其目的為判定考生是否具有大學基本學習之能力。

之後，日本的考生須再參加各大學自辦的招生考試，通常被稱為「個別学力檢查」或「第二次学力試驗」，目的為考核學生是否具備各學部所需之性向與特長。個別學力檢查包括筆試科目、實踐技能檢查、面試、小論文寫作、外語聽力等。最後以兩次考試的成績綜合計算來判定考生之入學成績，第一次與第二次成績以 1:4 的比例計算。

而香港學生投考大學則只需參與一次公開考試。大部分學校考生均參加香港中學文憑考試，並報考四個核心科目(中國語文、英國語文、數學及通識教育)及兩至四個選修科目。考生可從甲類高中科目、乙類應用學習科目或丙類其他語言科

目選取選修科目。文憑試以筆試為主要應考形式，部分科目如中國語文和英國語文設有筆試和口試，大部分科目亦設有校本評核，以全面地評估學生的表現，讓學生從教師的回饋中了解自己的強項與弱點，並減少對公開考試成績的依賴，有助提升學生自信心及學習興趣，鼓勵自主學習。

總括而言，日本的考試制度較香港的考試制度繁複，所需程序更多，但亦能透過兩次的考試更深入考核學生的能力，令學生們能於大學入讀合適自己的學系。

非學術層面

2.1 課外活動

東京都立翔陽高中

東京都立翔陽高中為學生投放了大量資源，興建了大球場、健身室、籃球場等，除了學習外，校方為了發揮學生的個人特點，入學時鼓勵每個同學參與一個課外小組活動，善用資源達到全面發展。部團的活動種類多元化，包括體育範疇和藝術範疇，而每間學校的課外活動都不一樣，這間學校重視日本傳統文化，所以活動有茶道部、和太鼓部、弓道部等。

這次參觀認識了三個較有特色的課外活動，包括在日式房間參與茶道部為客人奉茶的傳統儀式、在劍道場觀摩和太鼓部的表演和在弓道場觀摩弓道部日常練習的情況。

茶道部

到了一間傳統的日式房間，茶室裏的窗戶都是採用紙張，地上也佈置了花瓶插花。待我們正座後，部團的同學把我們看待為客人，向我們示範奉茶的儀式。他們先送上日式點心，再於地上的火爐用水杓煮抹茶，最後裝進茶碗，教導我們品茶的禮儀，包括碗的花紋必須對著自己和用大拇指及食指擦乾淨喝茶的位置，讓我們體驗一次何謂茶道。



和太鼓部

和太鼓是日本具代表性的樂器，這項課外活動在其他學校比較罕見，表演十分震撼。即使鼓手全是女生，她們用盡了全身的力量，像女漢子一樣，令鼓聲響亮，氣勢磅礴。看得出她們都付出了大量時間來練習，十分齊整統一，表演後更發現有一位同學的手受傷了，但表演時大家都沒有發現，十分團結。



弓道部

弓道是日本傳統的競技活動，練習過程中，同學高度專注，全部十分安靜地瞄準標靶。每天的練習，她們都會注重射箭禮儀，換上指定的服裝，也跟從弓道的正座方式。而同學之間互相鼓勵，每當有人成功把箭射到靶上，會全體歡呼。



小結

我們看到日本同學自我要求高，學習態度認真，不管有多少人在觀看，甚至拿著相機拍照、錄影，也全神貫注的參與活動，不會輕易受到影響。他們大都根據自己的興趣去選擇部團，例如參與茶道部的原因是喜歡喝抹茶，參與和太鼓部是因為喜歡和太鼓磅礴的氣勢。

日本同學會投放很多時間和心機於課外活動上，找到自己的興趣後，便會堅持並全力以赴，例如一個星期會練習五至六次弓道，週末練習更從早上九時練習至下午五時，而老師的要求也很高，因材施教，在每次準備拉弓前，老師都會向學生給予意見，不會浪費每一次練習的機會。

日本的課外活動與香港的比較，第一，日本課外活動的種類較多元化，會包括當地的文化活動，讓學生選擇，而香港的課外活動，每間學校都大同小異。第二，日本學生主要專注於一個部團，投放很多的時間，而香港學生也會投放大量時間於課外活動上，但是大部分會同時參與不同範疇的活動如藝術、樂器、體育等。

京都府立山城高中

京都府立山城高中是一所歷史悠久的傳統學校，非常注重學生的成績，同時亦非常注重學生的課外活動。他們希望透過各類課外活動的經驗來發展學生的人際技能。其性質也相當多元化，包括體育、藝術、學術和興趣等各項。學校設備也和課外活動有密切的關係，這間學校提供了充足的空間和資源，故此，能開發的課外活動也相當多。

在是次交流中，我們有幸親身體驗了三種活動，就是舞棒、劍道和跳舞。此外我們更欣賞了他們奏樂部精彩絕倫的表演。由此可見，此學校的課外活動承傳了日本優良的傳統文化，亦有現代西方的文化特色。

舞棒

舞棒看似簡單輕鬆，卻需要高度的集中力和身體協調能力。而且這是一種女生的活動，她們需要長時間的訓練才可以把舞棒拋在空中再穩穩地接著。在這裡就可以看到她們一絲不苟的態度，也盡顯女生威風凜凜的一面，令人肅然起敬。

同學在全神貫注地學習舞棒的技巧



劍道

他們首先找同學示範了基本動作，只見他們身手敏捷，猶如兩位高手過招。他們在示範的前後都要鞠躬，以示禮儀和尊重。他們能訓練得健步如飛不是一朝一夕的事，而是要花許多功夫的。他們也非常注重基本功訓練，認為是不可或缺的。

同學沉浸於劍道的魅力中



跳舞

跳舞是受歡迎的課外活動，有很多同學參與。他們的舞蹈以嘻哈(b-boy)為主，分為女子和男子部門。他們非常熱情，主動邀請我們跳舞。他們淋漓盡致地表演，獲得不少同學的歡呼聲。

同學正在享受舞蹈帶來的樂趣



吹奏樂部表演

她們的表演非常震撼人心，令人歎為觀止。各女同學不但吹奏樂器，還要配合旋律擺動身體。我問了其中一個成員，原來她們要每天留校練習才有今天的成果，讓我實實在在感受到「台上一分鐘，台下十年功」的意思。

台下的觀眾也被澎湃的演奏所吸引



小結

香港學生和日本學生最大的分別，在於香港學生不太熱衷參與課外活動。他們選擇的活動未必與自己的興趣相符，所以不甚投入參與。香港學生經常只是為了豐富自己的履歷，為獲取不同的證書或累積其他學習經驗(other learning experience)的時數而被逼參加活動，並非為培養一技之長，更不會為自己的興趣而對活動感到自豪或有使命感。香港學生欠缺一種對興趣和夢想的追求和執著，欠缺的是一種熱誠和認真的態度。

香港學校的課外活動也應如日本般重視自己的文化，讓學生認識、欣賞，並加以研究。這樣才可以培養他們對歷史文化的興趣，更了解自己身處的地方，更有歸屬感。

2.2 校舍環境

校園設施

日本高校校園設施十分完善。日本土地資源充裕，參觀的兩所高校校園範圍也很廣闊，因而能夠提供充足的地方讓學生活動，以提倡多元發展。例如茶道部和弓道部的學會，他們分別有榻榻米茶室和射箭場給學生進行活動及訓練。另外，運動設施亦完備。日本高校設有體育館給運動學會於課後訓練，如乒乓球、羽毛球，甚至是傳統的劍道部均可以在學校內練習。



香港方面，由於土地資源有限，大部分學校所佔的面積不大，加上香港教育著重學術方面，校園設施局限於基本設備，如家政室、實驗室、籃球場等，而足球、田徑等需要多空間的活動則要到校外體育場地訓練，學生需要在兩個場地來往，較為不便。



總括而言，日本土地資源較香港充裕，有較多地方興建校園設施，所以設施會較香港完善及多元化。

學校氣氛

日本方面，學校氣氛寧靜舒適。由於日本學校面積大，有不少部分作為開放空間，包括運動場及開放平台，空間感大，提供地方讓同學交流、休息以及表演，促進同儕間的聯繫，再加上平日經過學校的車輛不多，因此校園氣氛寧靜。除此之外，日本學校亦具有環保意識，在校舍內栽種不少綠色植物，全面綠化校園，並會多方面推行環保措施，如不提供抹手紙而用乾手機，提高學生環保意識。



香港方面，學校氣氛較為嘈雜。香港有不少學校建於鬧市之中，臨近大馬路，車聲人聲在所難免，加上學校面積相對較小，學生休憩的地方普遍只有飯堂及課室，人比較多，較為嘈雜。另一方面，因為空間較小，同學之間會有較多機會碰面和接觸，促進他們的溝通和交流，同儕間容易熟絡。然而，對比日本學校，香港學校提倡的環保意識只流於表面。很多學校只提供一個小角落作為環保角，種植小盆栽，而推廣環保措施方面亦只流於口號形式，未能持續實行，學生環保意識有待加強。



總括而言，日本與香港的學校環境均能促進同學間的聯繫，但日本學校氣氛較為安靜，香港則較為嘈雜。而在環保意識方面，日本則較香港推行得更全面和持續。

校園清潔

日本方面，校園整齊潔淨。以參觀的兩所學校為例，在進入校舍前，不論學生、教職員抑或是訪客都需要更換拖鞋，而日本學生更會輪流當值清潔課室和學校設施，視學校為家，保持校園清潔。



香港方面，校園清潔度一般。香港學校大多數有工友協助清潔課室和學校設施，學生並不需要負責，因此在保持校園清潔意識方面較弱。另外，由於香港校園文化並沒有更換拖鞋進入校舍的習慣，所以每當下雨天時，校內地面相對會較骯髒。

總括而言，由於日本學生具有保持校園清潔意識，因此校園清潔相對下較香港優勝。

2.3 校園飲食文化

日本高中生於課室中午膳，主要以便當為主。他們指，其便當多數是由母親製作的，常見的食物有飯、玉子燒、香腸、漢堡扒、炸雞粒等等。透過觀察，便當盒都是普通無保溫作用的塑膠盒，亦會用布包起便當盒方便攜帶回校，故於午膳時間，當中的食物早已變冷。然而，有部分高中生(男生較多)不會攜帶便當回校，而是選擇學校小食部的食物，例如不同種類的麵包(密瓜包、炒麵麵包)。

香港中學生與日本高中生校園飲食文化差別甚大。由於香港大部分學校附近均設有很多食店，種類多，價錢便宜，同時設有學生餐，加上不少學校以保持清潔為理由不開放課室給予學生用膳，因此大部分學生為求方便都會選擇外出用膳。他們會購買中式飯盒回學校飯堂或於店舖中堂食，食物大部分是新鮮製作，所以能夠保持溫度。不過仍有小部分學生會攜帶飯盒回校用膳。



總括而言，香港與日本學生的校園飲食文化大有不同。日本高中生以自攜便當為主，而香港學生主要以外出用膳為主。

2.4 校規

日本的學校在每年四月開學。每個學年按季節分長假期：夏休、冬休、春休(部分有秋休)。而日本學生的到校時間一般在八時到八時半之間。為保持校園清潔，不論是師長或是學生均需將腳上的鞋子換成室內拖鞋；同時，學校每天會有一節課叫 'homeroom'，即是班會課。學生會在那一節課幫忙打掃課室。在校服方面，日本的校服主要以西服(男)和水手服(女)為主，冬季校服顏色主要是中性色調(白、黑、灰)。



在儀容方面，日本學校對於學生化妝打扮上學的處理較為寬鬆，不少女生上課亦會略施脂粉，同時日本學校亦沒有要求學生蓄起頭髮。在上課紀律方面，日本學校同樣不允許學生在上課時把玩手机。

在香港，學校在每年九月開學。每個學年按節慶日子分長假期：聖誕節、春節、復活節。另外每個學年有約一個半月的暑假連接。香港學生的到校時間一般為七時五十分到八時十五分。在校服方面，男生主要以西服為主，而女生校服受學校宗教背景以及歷史影響，校服不盡相同，包括有旗袍、水手服、連身裙等，顏色亦各異。在儀容方面，香港學校對學生打扮要求較日本高，包括校裙要及膝、不可燙染髮、要蓄起頭髮、不可化妝等。在上課紀律方面，香港校園同樣不允許學生在上課時把玩手机。

感想

李佩紋 聖保羅男女中學

此行是我學習日語多年後第一次到訪日本，不但滿足了我對美的追求，而且讓我進一步了解自己，獲益良多。

對於常年忙碌於學業以及課外活動之間、沒有太多機會接觸外面世界的我們，日本的食物、景物無可否認是美的，出乎我意料的是當地民眾顯露出傳統文化影響之下的人性之美。日本高中生對每一項課內及課外活動的認真投入，成年人對其工作的一絲不苟、盡善盡美，以及日本家庭及大眾在面對外來客人時的真誠、熱情好客..... 這些都是日本人堅持追求自身完美的體現，在交流中感動並感染了我。

除了人、事、物之美，這次旅程亦讓我進一步認清自己所追尋的理想。隨團的專業翻譯員在博物館參觀、講座、會議等各種大型場合的即時傳譯是我第一次真實見識到自己理想工作實際操作的一面。口譯比我一直想象中還要複雜艱辛：除了所需知識量巨大，需要同時掌握兩種語言以及兩國文化的精髓外，對口譯員的心理素質要求亦遠遠超乎我的想象——在面對一群如我們一般不配合的聽眾該如何集中其注意力，面對自己不熟悉的生詞該如何保持淡定、不慌不忙的以電子字典查詢以及與台下觀眾交流等，大大加深了我對此行業的認識，同時亦堅定了我進入這個時刻具有挑戰性的工作的決心；這些情形亦引發我對知識的思考：知識永無窮盡，一名再專業的翻譯員也一定有被難倒的一天，重要的不是那一次的不足，而是在面對下一個未知挑戰時，會隨著不斷拓展的知識面，做到當下自己所能及的最好，並希望多年後回憶起當初經歷時，能夠為自己的成長進步感到欣慰。這次旅程得以滿載而歸真的少不了雙方政府以及日方接待人員、港方的帶團老師以及各位團友的大力支持和關懷包容，希望藉此報告分享自己見聞以及再次表達對所有人最衷心的感謝。

游浩然 匯知中學

經過九日八夜的日本交流團，我對日本人的民族性、日常生活、宗教歷史、高中生活及教育模式都得到深入的了解。

我在過去曾因旅遊及參加交流團而到訪日本，但目的地都是東京這個大都會。今次本人能到訪京都、奈良等歷史古都，能有助深入了解日本文化。旅途中每一個地方，遇到的日本人都是笑面迎人，熱情好客，就是為了宣揚其文化最好的一面，以及讓我們留下美好的體驗經歷。

在是次交流團中，我體驗到日本的民族性，當中包括其好客的款待精神以及一絲不苟的服務。例如，每當旅遊巴士駛經當地名勝，導遊便會詳細地講解該名勝的歷史。此外，每朝早上導遊更會打招呼並詢問我們有否感到不適。看似普普通通的一舉一動，卻令我感受到日本人真誠的關心和禮貌，此舉動也體現了日本人的民族性。

其中令我深刻地感受到日本文化的活動，是入住溫泉旅館及到學校交流。在溫泉旅館裡，團員皆穿上浴衣，在宴會廳享用日方人員準備的會席料理晚宴。晚宴之後，我們更能浸泡溫泉。雖然與老師、組員們玉帛相見，難免感到不習慣，但能夠享受日本傳統溫泉文化實在難得。最重要的是，日本人懂得抓緊其文化特色，透過旅客把自己文化宣揚海外，得以繼續傳承之餘也能因此獲得龐大旅遊收益；在學校交流當中，我們有機會走進日本高中校舍，透過共進午膳、英語課堂以及一同參與課外活動，體驗到日本高中生多姿多彩的校園生活以及當地的教育模式。以上種種均加深了我對日本溫泉文化及校園生活文化的了解。

而印象最深刻的，就是家庭寄宿。是次交流團中，有幸入住奈良明日香村的寄宿家庭，體驗日本傳統家庭的日常生活。接待我們的女主人家叫江良小姐。一家住在奈良明日香村高取山上。到達家庭以後，江良小姐帶領我們到山頂觀看山下景色。近至山下梯田，遠至山後大阪，在山頂上皆一覽無遺。晚上，雖然外邊氣溫降至零下兩度，但在室內一邊品嚐著野鹿、野豬火鍋，一邊與主人家談天說地，感到暖意萬分。晚飯過後，我們站在零下五度的屋外，承受刺骨寒風的吹打，觀看著在夜幕中上映的流星雨。翌日，江良小姐帶我們到了明日香村一名勝——石舞台古墳參觀。站在日本初代天皇神武天皇的墳前，見識了明日香村的悠久歷史。雖然相處時間不長，但主人家也會當我們是家庭成員，照顧周到。寄宿家庭的活

動，使我再感受到日本人熱情好客的民族特色，以及了解到日本悠長的歷史。

經過今次旅程，我體驗到日本人的民族性，日常生活、宗教歷史、高中生活及教育模式均得到深入了解。今次旅程收獲豐富，感謝日本政府及香港教育局給予機會參與其中。亦感謝我校老師提名及協助。希望藉著分享此行的所見所聞，宣揚日本文化的美好。

李怡慧 嘉諾撒聖方濟各書院

首先，很榮幸參加是次 JENESYS 的交流團。我要感激每一位老師、同學、日本的接待人員、學校和住宿家庭。這次旅程加深了我對日本文化的了解。我也體驗到日本如何利用先端科技去保育文化。雖然艱巨的保育工作未能得到所有人的欣賞，更有可能引起非議和爭論。我也學會一個文明的社會，即使發展繁榮迅速，資訊日新月異，也不能忘本。日本人對自身文化的重視和關注，在不同的範疇都保留了優良的日本文化傳統，並繼承了其精神和態度。我更深深體驗到日本人的國民性和禮節。他們守時、守規、守禮，是我們需要多加學習的。我最欣賞的是當我們第一天到達日本已是晚上，只見我們每個人的座位上整齊地擺放了一樽水和兩種不同口味的麵包，並附上一本他們精心準備的行程表。交流的學校也準備得非常充足，熱情接待我們。這些看似微不足道，但往往就是最容易被人忽略的。特別是香港，在這個節奏快、效率高的社會，人們注重的已不是別人的感受，處事待人也不再熱誠真心。所以我很欣賞這些細微的舉動，這反映出他們很重視我們，處事態度認真，以真誠接待客人。這也不禁令我反思我們是否只盲目追求速度而忘卻了待人接物應有的態度呢？最後我應該要向日本的學生學習，他們用心做好每一件事，力求完美而不求利益。

黃雅穎 香港中國婦女會中學

這次日本交流之旅確實令人流連忘返、獲益良多，也是最令我難忘的交流活動。

以往到日本旅遊，大多只顧著遊覽和享受當地的美食，忽略了認識日本的風土人情以及當地獨特的文化，但從這九天的交流，尤其在寄宿家庭和到學校交流時，我們能透過直接與日本人接觸，深入地了解到日本的文化和特色，並從日本人身上學習到不同優點，例如守禮、認真、嚴謹、誠懇、細心等，令我們的品德情操

有所提升。

這次交流也讓我們一嘗不同的經驗，豐富我們的所見所聞，例如我們能一嘗居住在日本家庭的滋味、體驗日本的校園生活、參觀不同日本歷史文物和品嚐日本地道料理。這些經歷固然畢生難忘，但旅程中最令我印象深刻的，卻是日本人的處事態度。首先，即使是每天相伴在我們身邊的翻譯員，他們總悉心地為我們講解不同的行程和相關的歷史文化，而且每天都會送上窩心的問候以及給予我們無限的包容，例如有時候我們遲到了，他們也毫無怨言；有時候我們太累，在車上沒有專心聆聽他們的講解，他們亦包容我們，讓我們休息一會才繼續他們的說明。這一切均不是他們的工作要求，但他們卻能設身處地，關心、幫助我們。對於這種認真、細心、誠懇、親切的處事態度，我實在由衷佩服，這亦令我對香港人普遍的處事態度有所反思。

其次，居住在寄宿家庭期間，我也感受到日本人的親切友好。主人家對我們格外熱情，雖然我們在溝通上有一些障礙，但他們仍堅持與我們談天，甚至以紙、筆，將他們的意思畫出來，好讓我們明白，而且當我們提出了想穿和服和看流星雨的心願後，他們盡力為我們準備。最令我感觸的，是在看流星雨的時候，女主人不斷噓寒問暖，並冒著寒風和我們在野外站了整整一小時，女主人事實上也有一定的年紀，能夠這樣默默地陪伴我們，並且毫無怨言，實在令我感動不已。日本之所以能夠成為熱門的旅遊勝地，相信也與其熱心待人的民族文化有關。

此外，我亦十分敬佩日本的學生。到學校交流時，最令我驚歎的，是日本學生對待課外活動的態度。不論是東京都立翔陽高中或京都府立山城高中的同學，他們均對自己所參加的課餘活動充滿熱誠和幹勁，例如從東京都立翔陽高中的太鼓部表演和京都府立山城高中的管樂團演奏，可見他們花了大量的精力於自己的興趣上，他們亦在聊天中與我們提到，部分活動甚至每天都有練習，但他們不僅沒有怨言，更十分享受這些默默努力、付出的時光。相反，香港的學生總覺得參與課外活動是一種負擔，並且浪費時間，面對考試壓力和沉重的功課時，更會輕易放棄參加課外活動。我們甚少熱愛自己所選擇的課餘活動，或許也是跟我們過份看重成績的觀念有關，只有改變現時這種忽略發展個人興趣的風氣，香港才能真正實踐全人教育，令教育質素更上一層樓，培養多方面的人才，有助香港的未來發展。日本學生的表現，確實給予我很大的啟發。

是次交流豐富了我的知識，拓寬了我的眼界，也讓我結交了一群新的朋友，成為了我人生中一段寶貴的經驗。在此感謝組導師和其他組員九天的陪伴，也感謝日本政府和香港教育局給予我們參與是次交流的機會，讓我們的人生留下一段珍貴美好的回憶。

劉忠科 筲箕灣東官立中學

在這九日八夜的交流團中，大大加深了我對日本文化的認識，讓我能從不一樣的角度去體會日本文化。能與日本人有如此緊密的交流，第一次從書本外，體會到日本人的真誠待人、親切有禮，令我畢生難忘。

令我最深刻的是在寄宿家庭的體驗，他們把我們當作從香港回家的子女一樣關懷備至，還帶我們遠眺日本的風景，參觀各樣的遺址，跟我們分享她日常生活的大小事，又邀請我們一起與她烹調晚飯，從來都沒有把我們當作陌生人。他們那顆真誠待人的心，確確實實地打動了我。

這九日八夜，我們有機會擺脫香港的繁忙生活，能充分體驗一個文化。這九天，雖然我們不用上課，但我們學會了畢生難忘的知識。

牛明德 嘉諾撒書院

一晃，與 JENESYS 的大家認識將近 4 個月了。天氣預報上美麗動人的女主播用字正腔圓的播音腔說到：「今天天氣寒冷乾燥.....沿岸吹清勁偏北冬季季候風.....」，持續的低溫讓這個南方都市終於在晚冬進入「寒冷」。可是，每當我想起那段旅程，就像看見老黃曆上的「立春」，眼看著樹苗又要露出尖尖角，總有一絲暖意湧現在心頭.....

回想起去年的 11 月 4 日，是 JENESYS 訓練的第一天。那個時候大家第一次見面，都略顯靦腆羞澀，相敬如賓，真像林黛玉初進賈府——一句話不敢多說，一步路不敢多走。慢慢的，再往後的訓練日子裡，大家漸漸熟絡，熟記了彼此的名字，性格。到了現在，大伙兒都變成了可以互相調侃、玩笑的小夥伴，JENESYS 就是那麼的奇妙。

真正踏上飛機離開香港是 12 月 10 日。九天八夜的旅程，說長不長，說短不短。我們在一起經歷卻有太多太多.....還記得我們互相起花名；還記得我們在看到富士山時的興奮；還記得我們在新幹線上看到雪時的雀躍；還記得我們每晚在酒店房間裡反思在日本的所見所聞時的認真模樣；還記得我們一起在考察商業設施滿載而歸的愉悅；還記得不會日語的同學用僅有的幾個日語單詞，拙劣而努力地與當地學生交流的樣子；還記得大伙兒穿著厚實的衣裳擁在一起要擠進電話那尺寸的屏幕里.....旅途上的驚喜，夜晚的暢談，.....太多了，太多了！

對我而言，這次是一個珍貴的經歷。以往我從未到過這個奇妙的國家。一直都是透過網絡或者朋輩接觸到日本的文化。得蒙這次機會，我用我的雙腿去走，用我的眼睛去看，用我的耳朵聽，用我的雙手去撫摸，切身處地去感受這個神奇的國家。

從第一天開始，我們隨車的三位嚮導展現了日本好客熱情、彬彬有禮的特徵。每天早上到大堂的時候，嚮導們都已經一切準備妥當，看見我們就會露出甜甜的微笑跟我們打招呼。而每一程車，她們都為我們準備了一瓶水和有關當天行程的資料，更會在路程當中向我們簡介。從這裡，我們看到了日本人認真細膩，貼心細緻的做事態度。

同樣地，在學校交流的時候，我們體會到日本學生認真堅毅的學習態度。在我們交流的兩所高中，我們主要體會了日本學校的課外活動。在東京都立翔陽高中，我們體會了書法班。我們這些來自香港的孩子或許從來沒有接觸書法，而在日本學校裡的學生，他們已經執筆揮毫十餘年了，一筆一劃皆功夫。而在那一天，很感謝當地的學生，我有了我自己的日文名字。後來到他們的社團參觀，茶道部的認真、弓道部的專業、和太鼓部的震撼；而在京都府立山城高中，我們看到了樂隊精彩的表演、舞棒部的整齊、跳舞部的熱血、劍道部的專心.....我們感受到日本學生對自己興趣的熱愛和對文化傳承的重視，他們視之為自己生命燦爛的一部分。

最難忘的，還是在奈良市寄宿家庭的那兩天一夜。時間很短，感情很深。我們體會了一次燒乾草烤番薯、親手製作大阪燒。印象最深的，還是那一天的雙子座流星雨。寄宿家庭的媽媽知道了我們想看流星雨的願望，為我們準備了禦寒的毛毯、暖貼，一起在戶外站了一個多小時。都市裡生活了太久的我們，忘了怎麼抬頭，

這一次，是寄宿家庭的媽媽教會我們要多仰頭，看那個會說話的天空。感恩天公作美，幸運的我們見證了三次流星劃過夜空，為我們「一家人」留下徇爛的回憶。

JENESYS 的日子帶給我那麼多美好，這不單單是一個承載青春回憶的木人巷，更是一個在成為更好自己路上的一個加油站。在這裡第一件事就是要學會溝通，跟夥伴溝通、跟老師溝通、跟日本同齡人溝通、跟陌生人溝通。一次一次的機會讓我們去學習怎麼和別人去相處，怎麼去發掘潛能，怎麼先存異，再求同。

其次，JENESYS 裏大家都有各自所擅長的領域，而活動都是以團隊形式進行。從中除了可以不斷反思自己的不足加以改進，還可以互相學習，發現身邊人美好。大家各自發揮所長，一起完成一次又一次的挑戰，感謝每個團員的認真。

再者，我們學會了做事情要站穩腳跟，看得更遠。在日本我們感受到了人們認真對待生活、認真對待工作的生活哲學。我們學會了不能僅僅滿足於「達成任務」，每一次行動大家都會帶著「做得更好」的期望。

旅程已經結束了，我們「畢業」了，可是之後的路還長。希望我們能把此行所學融入生活，展望未來。也希望以後不論我們在甚麼時間、甚麼地點、甚麼場合，再次遇見，希望我們還都記得這次的旅程。

葉家輝 嶺南中學

參加 JENESYS 擴闊我的眼界。在旅途中看到的每件事物都是前所未見的，全部都讓我浸淫在日本文化當中，所以當初旅程的目的——深入了解日本文化，成功達到了。旅程給我一個機會去體驗做日本人，因此我能深入了解日本文化，特別是在日本家庭寄宿和學校交流時。

家庭寄宿時，主人家十分好客，讓我品嚐了平民的和式早餐。那時我覺得很奇特，因為我不曾先吃早餐，後去刷牙。而且又準備了浴室水缸，給我嘗試泡浴。同樣也是十分新奇的經驗，因為我是泡在一缸大家先前泡過的水中，感覺難以言喻。

而在學校交流時，我上了一課書法堂，該校的學生雖然有些許害羞，但教導我寫書法時卻無微不至。他們自己示範了一次，然後到我試着寫時，手把手來教我，

這是我意想不到的，非常友善！此外，我也觀賞了一所學校的和太鼓部表演。每一位鼓手都是用盡洪荒之力打鼓，表演氣勢逼人，可以令人設想她們背後揮灑了多少汗水。如此認真的態度，實在值得嘉許，我希望也能從中學得三分。

是次旅程把我的視野由本地拉至國際，增廣見聞，對我意義甚大。我很感激能讓我參與 JENESYS 的所有人，給了我如此非一般的旅程。

吳泓機 慕光英文書院

那九日八夜的交流過程中，我認為最難忘的是到日本寄宿家庭入住和到兩間不同的學校參觀。儘管到了現在，我還是歷歷在目。

首先，在寄宿家庭方面，我可以了解到日本傳統家庭的文化。平日我們只能靠日本的動畫或其他方式去了解日本的家庭文化，但這次有幸到寄宿家庭中與當地的居民一同生活，讓我真真正正地了解到日本傳統家庭的日常。另一方面，這也是一個機會讓我認識到日本的好客熱情，日本是一個以好客聞名的國家，但經過這次的寄宿活動，我正式感受到由心而發的熱情。

其次，在學校交流方面，我真正感受到香港學校的不足。在香港，大部分的學校沒有足夠空間設立大量特別室，相反，日本的學校有足夠的地方設立不同的社團室，例如茶道或弓道部等。香港只有甚少學校可以有標準面積的足球場，而日方學校則有大量的場地供學生活動。另一方面，日本學校環境比香港更潔淨，因為日本學校要求所有在校人士換上指定的鞋方可進入校園。

鄭詠雯 觀塘官立中學

經過九日八夜的日本交流團，除了對日本的生活方式和歷史文化有基本認識外，還加深了我對日本的發展及教育的了解。

發展方面，日本的發展是傳統和現代化並存。日本有很多旅遊景點，包括現代建築如晴空塔，以至傳統建築如清水寺等，在發展經濟和社會同時，亦會保留傳統文化，並且推而廣之。尤其是日本的傳統建築，例如東大寺、嵐山等景點，遊客特意來到這些地方感受日本文化，更會穿上和服或浴衣，體驗和感受富有民族特

色的日本。日本人的民族性比我想象中強，他們會以國家為中心，希望把自己的文化推廣到世界各地，相比之下，我們的民族性可是差天共地。

教育方面，日本學生著重多元發展。他們的選修課當中包括文化發展的項目，如書法等等，老師會鼓勵學生按自己的天賦及能力選擇不同範疇的科目，而不會局限於學業成績上。此外，他們所參加的課外活動多元化，既有傳統特色的劍道、茶道，亦有普遍的運動學會，而學生參與度很高，基本上每一個訓練都會出席。相對地，我們香港的學生主要重視學業發展，而課外活動參與度則較低，發展較為單一。

整個旅程中，令我印象最為深刻的是日本人的熱情。在寄宿家庭中，他們熱情招待我們，總共製作了十三道菜給我們品嚐，又帶我們在明日香村內參觀，視我們如子女一樣。即使只是一日一夜的交流，我們已經和他們建立了一段深厚的感情，互相交換聯絡方式，離開時更依依不捨。

總而言之，這次交流團讓我獲益良多，不但親身感受到日本人的熱情有禮，更了解到他們的認真和對國家的愛護及忠誠。另外，亦讓我有機會結識新朋友。無論是日本的朋友或是同團的老師和同學，都能建立一段深厚的友誼。

莊詠怡 藍田聖保祿中學

有幸能夠參與 JENESYS 這九天八夜的交流團，最特別的是到兩所學校交流，參與當地學生為我們準備的活動，包括香港與日本文化的遊戲、體驗他們的課外活動等，更深入地了解日本文化，例如茶道奉茶的傳統儀式和日本人熱情有禮的性格等。更難能可貴的是入住寄宿家庭，與男主人和女主人面對面之間的溝通，以及他們用心安排的行程和活動，使這次的交流團更圓滿，真切地體驗了當地居民生活的態度和習慣，同時，與六十幾間學校的香港學生建立了深厚的友誼。

直到現在回港大約一個半月，觀摩和參與日本學校課外活動的經歷仍深印腦海，當中日本的學生全神貫注地參與活動的學習態度深深打動了我。我看到的是一群學生朝著同一個目標而努力，每一個人都十分專注眼前的事，像是和太鼓部的女生，她們用盡最大的努力作大約八分鐘氣勢磅礴的表演，還有吹奏樂部的演出，在吹奏樂器時配合律動，那歡樂的聖誕氣氛渲染至整間學校。這些情況與香港的

有些差異，我們不像日本的同學如此認真對待課外活動，上課時會分心、與其他同學聊天，讓我反省自身的學習態度，究竟我們有沒有珍惜香港提供的資源，有沒有感恩自己得到的教育，有沒有積極地學習呢？

另外，入住寄宿家庭的體驗十分驚喜和感動，由於能夠與男、女主人相處的時間並不多，起初以為只是吃吃飯、聊聊天，睡一晚就離開了，不會特別的不捨。可是，事情跟我想像的不一樣，這家庭嘗試利用僅有的時間，帶我們走遍明日香村，讓我們吃到日本著名的懷石料理，不斷跟我們分享日本的文化和日常生活細節，還給我們體驗浸熱水浴。即使我們四位香港學生與這家人互不相識，他們願意打開家門讓陌生人進屋已經十分難得，更是十分熱情地款待我們和用心安排活動，包括到超級市場買菜、製作大阪燒、介紹日本地圖等。

同時，每天翻譯人員都對我們關懷備至和用心地準備，還記得第一天上旅遊車時有用文件夾夾著行程、麵包和飲料，讓我感受到日本人的貼心和盡心盡力，以及日本人熱情的民族性。從與寄宿家庭和翻譯員的相處，我十分佩服和欣賞他們的心思，也反思香港人處事的心態，會否常常因為要求事情的效率和結果而忽略了他人的感受，希望日後即使生活節奏多麼急速，也停一停來關心一下他人的需要和心情。

除此之外，透過參觀寺廟和神社，了解到日本重視傳統文化。在參觀淺草寺和東大寺時，留意到日本為了配合旅遊業的發展，吸引遊客來訪，加入了一些新奇有趣的噱頭，但同時保留著各種傳統的建築，像鳥居、木建築等，推行經濟發展時並不忘本。而學校方面，校方加入了一些關於日本文化的課外活動，例如弓道、劍道等，宣揚傳統文化活動給現時的青少年。我相信香港也能向日本學習，宣揚本土的傳統文化給青少年，不要因為經濟發展而忘卻了文化傳承的重要性。

總括而言，這次交流團與普遍到日本旅遊的經驗截然不同，以前喜歡日本在於它的良辰美景和美味的食物，而現在是欣賞其認真對待每一件事的態度，獨特的民族性，以及對傳統文化的尊重。這次交流令我了解日本更多，回港後我有向身邊朋友分享，希望香港也能學習日本處事的心態。最後，能夠與六十幾間不同學校的學生一起去日本交流實在可貴，一定會好好記著這九天八夜的經歷，並珍惜我們之間的友誼。

盧穎心 英華女書院

我很感恩能夠參與是次交流團，不但加深了我對日本文化的認識，更讓我親身體驗了日本人的熱情和他們的生活。雖然我之前也有到日本旅遊，但卻未如這次般，能與當地人有較深入的溝通，並有真切的文化體驗。透過與日本人的交流，我察覺到他們都有幾項共通的美德，包括專心、有禮和熱情。

其中一樣最令我印象深刻的事情就是東京都立翔陽高中和太鼓部的表演。表演的同學雖然大多是女生，但她們都用盡全身的力氣，專心致志地為我們奏出震撼而有力的和太鼓表演。我留意到他們打每一下時都是聚精會神的，而且眼神裏都有一團火，能夠看出他們對打和太鼓的熱誠和重視。他們每天放學後都要練習，其耐力和毅力，堅持進行這麼頻密和艱辛的訓練，實在令人佩服。當中有一位表演者的手受了傷，可是他仍然堅持要為我們表演，令我深被感動。

除此之外日本人也是非常有禮的。我非常感激日中友好會館為我們這九天的旅程安排了幾位翻譯員。每次上旅遊車時，他們都會細意問候，或是提醒要多喝水等等，讓我感受到他們的關懷。即使有時我們遲到或是不太專心聆聽解說，他們仍是非常努力地翻譯，不曾發出怨言，只會了解、體諒和關心。

最令我印象深刻的就是住在寄宿家庭的一晚。寄宿家庭的主人就像祖父祖母一樣對我們關懷備至。為了讓我們更加認識日本的歷史和文化，帶我們在明日香村到處遊覽。又準備了豐富而具日本特色的晚餐和早餐。他們熱切地與我們分享生活細節和人生經歷，讓我更了解日本人的生活態度。到了晚上天氣很寒冷，他們便為我們準備熱水澡。我深深地感受到他們的熱情。他們真把我們看成子女一樣。即使大家素未謀面而且是有文化差異的陌生人，他們仍是非常熱情地招待我們和分享感受。他們還強調要我們把這家當成自己的第二個家，要保持聯絡，下一次去日本時一定要去探望他們。這份真摯的親情深深地打動了我，讓我深刻地感受到日本人的熱情和友善。

親身體驗過日本人的專心有禮和熱情後，我便反省究竟我們香港人又有沒有這些美德呢？香港人生活節奏急促，而且工作繁忙，往往忽略對身邊人的那份關心。在專心工作的同時，我們不妨多加一點熱誠，感染身邊的人，為香港增添正能量和人情味。

姚洛欣 衛理中學

經過九日八夜的日本交流，帶給我的不只是旅遊的興奮而是很深刻的體會。我之前曾兩次到訪日本，均以旅行觀光為目的，故對日本歷史文化及禮儀未有認真了解。但於此次交流團，我們到訪了不少名勝古蹟，感受到日本人在發展國家經濟同時仍會保留國家傳統歷史文化，兩者之間平衡得宜；在學校交流時透過與高中生的接觸感受到他們的熱情，當有外人到訪便會準備充足絕不怠慢，態度認真；除了到名勝景點外，我們又品嚐了不同日本傳統美食，如會席料理及京都料理，其獨特的飲食文化令我驚嘆。總括而言這次的旅程對我來說十分深刻，獨一無二，加深了對日本的認識。

林頌壹 基督教宣道會宣基中學

「來也匆匆，去也匆匆」九日旅程轉眼間便完結了。第一次來到日本，有幸與 12 位好伙伴渡過這精彩的旅程。也特別感謝組導師 Eric Sir 的帶領。

是次交流使我大開眼界和有很深入的反思。

從未踏足日本，以往我只能從書本上領會到日本是禮儀之邦。今次有幸能親身經歷和體會。每天早上領隊的一句早晨、一個笑容，都給我們感受到日本人的熱情和正面。最深刻的，莫過於居住在寄宿家庭，我不懂日文，不少時間只能靠同行的同學作翻譯，或使用簡單的英文溝通。但是戶主熱切為我們介紹日本文化，更一起剝黑豆，即使我們只是一起生活了一日，但是那短短時光，已令我感受到日本人的熱情好客和溫暖。

到訪學校時，我有機會體驗日本的課外活動如書法、茶道、劍道和太鼓。上書法班令我有很大反思，當一個香港中學生早已放下書法時，日本的中學生卻努力學習我們中國的文化。在茶道課中，體驗到對方的認真，對細節的堅持。而在太鼓中，則體會到他們的投入，每一幕都振奮人心。

回來一段日子，對日本的每一點感覺都一直在心中，再次感謝教育局給予是次交流機會。

